

枸杞常被視為日常料理的加分食材，但再好的食材也需搭配正確的選購與保存方式，才能安心享用。若能在每個環節

多加留意，這份紅寶石般的食材，就能為料理帶來自然的好風味。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

## 即食冷凍食品 聰明購，挑選秘訣報你知

**隨** 經濟發展及社會變遷，國人飲食習慣逐漸改變，更加注重便利性及多樣化，因此即食冷凍食品產業蓬勃發展，消費者只需將冷凍食品進行復熱，即可輕鬆享用。

冷凍食品雖然能有效保存食品的營養成分，但若貯存或運輸過程中未能維持適當的低溫環境，微生物仍可利用食品中營養成分生長繁殖，進而造成食品腐敗，甚至引起食品中毒。國際間曾發生多起冷凍食品受李斯特菌或沙門氏桿菌等微生物污染的案例，顯示製造商在製程、貯存及運輸中，溫度管理的重要性。

### 食藥署教您 怎麼挑選及保存冷凍食品

#### 向信譽良好的店家購買

留意店家的環境衛生及產品保存情形，並選擇優良業者的產品，才能讓您吃得安心又健康。

#### 購買時注意保存溫度及產品外觀

建議觀察賣場冷凍櫃的溫度是否維持在-18°C以下，並留意冷凍櫃是否過度結霜情形；若出現過度結霜，可能表示冰箱門未關緊，或是溫度不夠穩定。同時，也應確認包裝完整且嚴實、無變形，內容物顏色正常且無異味。

#### 購買後注意低溫保存

建議購買時自備保冷袋，避免溫度劇烈波動；返家後儘速貯存於冷凍庫中。此外，要留意產品的有效日期，並於期限內食用完畢。

#### 貯存容積7分滿

冷凍食品的貯存環境應維持良好循環冷空氣循環，不要將冰箱塞得太滿，且擺放時避免阻擋出風口，以免影響冷空氣流通。

透過以上選購與保存秘訣，消費者將能更聰明地享受冷凍食品的便利，同時確保飲食安全。